

华漕人不用跑健身房 家门口就有运动天地

□记者 侯传婷

夏季天气炎炎,应该怎么度过?空调房里久坐?躺床上玩手机?或者是在凉爽的傍晚或者清晨,在家门口找一块运动场地,或是打球、或是跑步、或是骑行,酣畅淋漓地释放自己的活力,让身体始终保持青春状态。

在快节奏的现代生活中,悠闲、运动似乎是一件奢侈的事情,平日里工作缠身,应酬不止,闲暇时间又懒得出门,华漕人家门口就有几处运动天地,供我们在忙碌的工作之余挥汗如雨,一起来看看吧!

● 运动馆

文体中心运动馆

地址:纪翟路550号

费用:免费

开放时间:

羽毛球、乒乓球(上午8:30—下午4:00)

运动馆内分为两个区域,两个羽毛球场地和四个乒乓球台,可满足居民的运动需求,而且不受天气的影响,是个下班后和周末不错的挥汗场所,周边居民到这里也蛮方便的。



● 运动场

诸翟公园市民篮球场

地址:运乐路188号

费用:公益收费

开放时间:夏令时:5月-10月 上午6:00-10:00 下午3:00-7:00

冬令时:11月-4月 上午7:00-11:00 下午1:00-5:00

位于诸翟公园内部,有两块场地,两侧还有凉棚供运动者休息,分时段对居民开放,收取一定的费用,周一至周五每人3元,双休日、节假日每人4元。喜欢打篮球的朋友,可以约上三五好友,共享运动后的爽快。

● 健身步道

纪翟路市民健身步道

地址:纪翟路550号对面

费用:免费

开放时间:全天开放

沿纪翟路河堤一路走下去,这里绿化环境很好,还设置了法治宣传栏,晨起或傍晚来这里或者散步,不仅可以学习知识,还可以锻炼身体,身心都能得到释放,天气晴好时,周边居民带孩子游玩也不错哦。

诸翟公园市民健身步道

地址:运乐路188号

费用:免费

开放时间:按照公园时间开放

进入公园的大门,右边就是健身步道,贯穿了整个公园,全长近500米,差不多是操场跑到一圈的距离,没事来跑几圈,看看风景,呼吸下新鲜空气,心情舒畅,家门口的跑道真的很方便哦。

地址:运乐路玫瑰里西侧

费用:免费

开放时间:全天开放

健身步道隐藏在两个小区中间,一不小心就会错过,但走进来却别有洞天,绿地内种植了很多花草和绿植,跑道就镶嵌其中,相对来说,环境更幽静一些,适合一边跑步一边思考,喜欢跑步的朋友,可以来这里哦。



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。每期纠错质量最高的一位读者,将成为本期最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;每期纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为本期优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年4月优秀“啄木鸟”:
徐俊培、陈银凤、沈正、严志明、沈庆麟、顾姚根、杨保飞、杨新健、高、张军

2019年4月最佳“啄木鸟”:
张德胜



扫描二维码关注
“上海社区发布”